

SUICIDE RATES ON THE RISE

Suicide is the second leading cause of death in people ages 10-24 in the United States. Kansas City, Kansas Public Schools (KCKPS) is committed to our student's mental health and educating on suicide awareness.

While students have layers of support at school to assess for suicide and address emotional concerns, parent involvement and awareness is essential.

DON'T IGNORE THE SIGNS

Here are some warning signs that your child is at risk:

- Noticeable changes in eating or sleeping habits
- Unexplained severe, violent, or rebellious behavior
- Withdrawal from family or friends
- Drastic personality change
- Agitation, restlessness, distress, or panicky behavior
- Talking or writing about committing suicide, even jokingly
- Giving away prized possessions
- Significant decline in school performance

HOW TO HELP

If you notice any of these warning signs in your child, you should take these steps:

- Listen and offer help. Don't ignore the problem. Talk about feelings and the behaviors you have seen that cause you to feel concerned. You don't need to solve the problem or give advice. Sometimes just caring and listening, and being nonjudgmental, gives all the understanding necessary.
- Take talk of suicide seriously, and use the word "suicide." Talking about suicide doesn't cause suicide—but avoiding what's on the teen's mind may make that teen feel truly alone.
- Remove lethal weapons from your home, such as guns. Lock up pills, and be aware of the location of kitchen utensils, as well as ropes, which can be used as means to commit suicide.
- Get professional help. Local resources are listed below
- Don't be afraid to take your child to a hospital emergency room if it is clear that he or she is planning suicide. You may not be able to handle the situation on your own.

TRAINED PROFESSIONALS TO HELP

- The Behavioral Health Social Worker at your child's school can complete an assessment and connect you with community partners to help.
- KCKPS Care Line is available 24/7. Call or text for support and resources (913)954-0219
- PACES Inc. (913)788-4200 <http://www.paceswc.org/>
- Vibrant Health (913)342-2552 <https://vibranthealthkc.org/>
- A list of private practitioners in the area can also be found here www.psychologytoday.com



AUMENTO DE LAS TASAS DE SUICIDIO

El suicidio es la segunda causa principal de muerte en personas de entre 10 a 24 años en los Estados Unidos. Las Escuelas Públicas de Kansas City, Kansas (KCKPS) están comprometidas con la salud mental de nuestros estudiantes y con la educación sobre la

sensibilización sobre el suicidio. Si bien los estudiantes tienen niveles de apoyo en la escuela para evaluar y abordar el suicidio y las preocupaciones emocionales, la participación y la concientización de los padres es primordial.

NO IGNORE LAS SEÑALES

Estas son algunas señales de advertencia de que su hijo está en riesgo:

- Cambios notables en los hábitos alimenticios o de sueño
- Comportamiento severo, violento o rebelde sin explicación
- Distanciamiento de familiares o amigos
- Cambio drástico de personalidad
- Nerviosismo, inquietud, ansiedad o ataques de pánico
- Habla o escribe sobre suicidarse, incluso si lo dice en broma
- Regala posesiones valiosas
- Disminución significativa del rendimiento escolar

COMO PUEDE AYUDAR

Si nota alguno de estos signos de advertencia en su hijo, debe seguir estos pasos:

- Escuche y ofrezca ayuda. No ignore el problema. Hable sobre los sentimientos y comportamientos que ha observado que le causan preocupación. No necesita resolver el problema ni dar consejos. A veces, el simple hecho de preocuparse y escuchar sin juzgar proporciona toda la comprensión necesaria.
- Tome en serio el tema del suicidio y utilice la palabra "suicidio". Hablar sobre el suicidio no causa suicidio, pero evitar lo que piensa el adolescente puede hacer que se sienta realmente solo.
- Retire las armas letales de su hogar, como las armas de fuego. Guarde los medicamentos con llave y esté atento a la ubicación de los utensilios de cocina, así como de las cuerdas, que pueden usarse como medio para suicidarse.
- Consiga ayuda profesional. Los recursos locales se enumeran a continuación
- No tema llevar a su hijo a la sala de emergencias de un hospital si tiene la certeza de que está planeando suicidarse. Es posible que usted no pueda manejar la situación por su cuenta.

PROFESIONALES CAPACITADOS PARA AYUDAR

- El Trabajador Social De Salud Conductual de la escuela de su hijo puede completar una evaluación y referirlo con socios comunitarios para ayudarlo.
- KCKPS Care Line está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame o envíe un mensaje de texto al (913)954-0219 para obtener apoyo y recursos
- PACES Inc. (913)788-4200 <http://www.paceswc.org/>
- Vibrant Health (913)342-2552 <https://vibranthealthkc.org/>
- Puede obtener una lista de médicos privados en el área visitando www.psychologytoday.com

